

EXTRA MANUÁL

- Alicati retu ciaers

- Názory odborníka

- Alicati berescias solluptam

HUBNĚTE S NÁMI

MET FACEPEDITIAE
ET OMNIME DOLOREP
ERRORERROREC TIBC
TIBUSTIUS EX ESTRUM
EOSXXX.

XXX XXXXX: XXXXXXXX



TABATA: cvičení, které vás dostane do formy!

Zlepšit si kondičku a zformovat postavu nikdy nebylo jednodušší. Stačí vám k tomu trocha místa v obýváku, pár jednoduchých cviků a čtyři minuty času. Proto se přestaňte vymlouvat a začněte s tabatou třeba hned!

Už jste o ní slyšely, ale pořád nevíte, co si pod tímhle pojmem přesně představíte? Tabata je intervalový trénink, při němž si během čtyřminutových sad cvičení dáte pořádně do těla.

Střídají se vždy delší dvacetivteřinové úseky, kdy cvičíte na plný plyn, s kratšími desetivteřinovými intervaly, kdy odpočíváte. Snadno díky tomu zrychlíte svůj metaboliz-

mus a rozproudíte spalování tuků mnohem intenzivněji než u běžného vytrvalostního tréninku. Pět dní domácího cvičení týdně stačí k dosažení požadovaného výsledku.

JAK MŮŽE TABATA VYPADAT?
20 sekund provádějte 1. cvik. Pak 10 sekund odpočívajte. 20 sekund opakujte 2. cvik a potom na 10 sekund přestaňte. Sadu opakujte 4x.



Mgr. Marek Mandelbaum, kondiční trenér ze studia www.zdravytrenink.cz

„Tabata je časově nenáročná cvičení, což může svádět k nesprávnému provádění cviků. Technika provedení musí být vždy na prvním místě, až poté zvyšujete rychlost a množství opakování cviku v intervalu. Před tabatou doporučuji v rámci zahřátí různá dechová cvičení a aktivovat velké svalové skupiny. Po ukončení tabaty jsou pak vhodná kompenzační cvičení např. na uvolnění bederní části páteře. Také doporučuji pro uvolnění svalů využití masážního válce.“



1 cvik

HOROLEZEC

Jděte do pozice vzpor ležmo. S rovnými zády a boky nízko nad zemí rychle střídavě přitahujte kolena k hrudníku.



2 cvik

DŘEPY S VÝSKOKEM

Postavte se s nohama rozkročenými na šíři ramen, váhu přenesete na paty. Jděte do dřepu, vyskočte z něj nahoru a vraťte se zpět do výchozí pozice.

APKA, CO VÁM BUDE MĚŘIT ČAS

Abyste se mohla věnovat naplno, stáhněte si do telefonu aplikaci Tabata Timer. Díky jasným zvukovým signálům budete přesně vědět, kdy začíná a končí tréninkový i oddychový čas.

DALŠÍ CVIKY, KTERÉ MŮŽETE DO TABATY ZAHRNOUT:

3 cvik

BOČNÍ PRKNO (SIDE PLANK)

Z pozice vzpor ležmo se otočte na stranu, paži si dejte do boku. Vraťte se zpět do výchozí pozice, vyměňte strany.



TĚŽŠÍ VARIANTA
Pokud si troufáte, můžete v pozici side plank natáhnout nahoru horní nohu.



4 cvik

VÝPAD S VÝSKOKEM

Jděte do hlubokého výpadu, zadní noha je natažená, horní polovina těla vzpřímená. Vyskočte do výšky a ve skoku vyměňte nohy.

ODKUD TABATA POCHÁZÍ?
Z Japonska. V roce 1996 profesor Izumi Tabata zkoumal efektivitu tréninků pro olympijské rychlobruslaře. Výsledky ukázaly, že fyzicky na tom byly nejlépe sportovci, kteří v intervalech jezdili na rotopedu a následně krátce odpočívali, což se opakovalo po dobu 4 minut. Sportovcům se díky těmto tréninkům rychle zvětšila kapacita plic a tím i kondice. Tento trénink začali následně využívat i ostatní vrcholoví sportovci a stal se oblíbeným také mezi běžnými lidmi. Dnes jej zná celý svět.



5 cvik

PRKNO

Jděte do pozice prkna. Opřete se o dlaně, udělejte klik a vraťte se do výchozí pozice.

Dejte si DETOX

Zkuste držet aspoň jednou (ideálně dvakrát) do měsíce speciální režim, který je postaven výhradně na konzumaci čerstvých šťáv. Když nebudete švindlovat, budete se cítit dobře a zbavíte se centimetrů v pase i nějakého toho kila navíc.

JAK NA TO?

Připravte si zásobu mrkve, červené řepy, kořenové petržele, hlávkového zelí, jablek a čerstvé citronové šťávy. Z těchto surovin si připravte čerstvou šťávu, kterou pak zředíte na dvojnásobek původního množství neperlivou vodou. Denně je třeba vypít 2-3 litry.

DEN PRVNÍ

-Během dopoledne snězte 2 jablka a vypijte 1,5l neperlivé vody nebo bylinkového neslazeného čaje. Odpoledne pak snězte další 2 jablka a 2 mrkve, nezapomeňte opět vypít 1,5l vody nebo čaje.

DEN DRUHÝ

-Dopoledne snězte dva banány a dvě jablka, vypijte 1,5l vody nebo čaje. Odpoledne si dejte opět 2 kusy jablek, 2 mrkve a malý krajíček tmavého chleba. Nezapomeňte opět na 1,5l tekutin.

DEN TŘETÍ

Čeká vás polévka! Do hrnce s vodou dejte vařit brambory, mrkev, hrášek, cibuli a celer. Když je zelenina měkká, můžete ji rozmixovat a lehce osolit špetkou mořské soli. Talíř této polévky si dejte v první části dne a nezapomeňte vypít opět 1,5l tekutin. Odpoledne si dejte další talíř polévky a k tomu 2 jablka. Opět vydatně pijte.

POZOR! Po skončení tohoto programu se nevrhajte na chleba se sádlem nebo kynuté buchty! Postupně zařazujte libové drůbeží či rybí maso, dušenou zeleninu a rýži. Honďě pijte, ideálně neperlivou vodu.

HLAVNĚ SE CÍTIT DOBRĚ

Chcete-li zhubnout, držte se jednoduché rovnice a vydejte více energie, než přijmete. Teď už jen zbývá najít nejhodnější cestu. Jak na to, radí výživová poradkyně Bc. MARTINA JANDOVÁ.



Zvládneme ten správný způsob hubnutí najít sami?

Ano, ale nejdůležitější je chtít udělat změny kvůli sobě, ne kvůli někomu jinému. Pokud si nejsme jistí, zda jíme správně a nemáme dostatek znalostí o výživě, může určitě pomoci odborník. Neobejdete se bez něj také, máte-li nějaké zdravotní potíže.

Jak vlastně zjistím, kolik energie potřebuji přijmout?

Způsobů, jak zjistit hodnotu vašeho klidového metabolismu, je více. Rozšířenou metodou je například kalorimetrie, kdy se využívá speciální váha, s níž pracují nutriční specialisté. Jednoduše ale fungují i kalorické kalkulačky na internetu. Jednu takovou najdete třeba v aplikaci Kalorické tabulky, která nabídne i možnost sledování výdeje a příjmu energie během dne a najdete v ní i další rady a tipy ohledně hubnutí i recepty.

A můžu začít s hubnutím. Co mám tedy jíst, aby to bylo správně a váha šla dolů?

Sobě i svým klientům tvořím jídelníčky, kde jsou ve vyváženém poměru zastoupeny všechny makroživiny (sacharidy, bílkoviny i tuky). Nevynechávám přílohy ani pečivo. Je důležité co nejvíce omezit jednoduché cukry a upřednostnit kvalitní zdroj sacharidů. Pokud budeme jíst ovesné vločky, luštěniny, brambory, rýži, těstoviny i pečivo v rozumném množství, nemůže nám to škodit.

Hodně se ale propagují výživové směry bez cukru, paleo nebo keto diety...

Vyřazením sacharidů dochází ke snížení váhy rychleji. Než ale začneme zkoušet některou z těchto diet, kde nebudeme jíst žádné přílohy, pečivo, ovoce, si odpovíme si na otázku, zda je pro nás n tento směr dlouhodobě udržitelný. Pokud už předem víme, že by pro nás už samotná představa zákazů byla stresující, nepouštíme se do toho. Hrozí totiž riziko, že jakmile s touto dietou skončíme, ve většině případů se nám zhubnutá kila vrátí zpátky a ještě se k nim přidá něco navíc.

Co tedy radíte?

Stravovací směr nás musí bavit, vyhovovat nám. Je důležité, abychom se cítili dobře. Pokud jsme v zajetí přísné radikální diety, objevují se negativní emoce. Jsme podráždění, emočně labilní, můžeme se dostat až do deprese. Stále myslíme na jídlo a radost z prvních výsledků je velice krátkodobá. Pokud tedy chceme změnit své chování, emoce a myšlení trvale, nemůžeme pomínout zákony teorie učení. Jen ta změna, která je nějak pozitivně posílána a odměněna, zůstane. Dělejme tedy jen takové změny, při kterých nestrádáme a cítíme se při nich dobře.

Zapomenout nesmíme asi ani na pohyb. Dá se vůbec zhubnout bez něj?

Jde, ale je to mnohem těžší. Fyzická aktivita pomáhá udržovat rovnováhu mezi energetickým příjmem a výdejem, čímž optimalizuje váhu. Navíc nám přinese psychickou pohodu, zlepší celkově kvalitu života.

ZÍSKEJTE MAXIMUM INFORMACÍ



PODROBNÝ NÁVOD
Jak trvale shodit kila radí ve svém návodu obezitolog Martin Matoulek. (Nol, 299 Kč)



VÁŠ PRŮVODCE
Iva Málková nabízí 12 týdenní tahák na zdravé hubnutí. (Smart Press, 399 Kč)



POČÍTÁNÍ KALORIÍ
Recepty a rady různých autorů najdete v knize Kalorické tabulky. (Jota, 450 Kč)

Žena 45 let, 168 cm, 73 kg, sedavé zaměstnání, žádný pohyb kromě domácích prací

Bazální metabolismus 5900 kJ.

Potřebný příjem živin pro snížení hmotnosti 7000 kJ

Jídelníček na týden

Stravujte se podle plánu sestaveného výživovou poradkyní Martinou Jandovou

	SNÍDANĚ	OBĚD	VEČEŘE
PONDĚLÍ	Vaječná omeleta 1143 kJ + 70g celozrnného kváskového chleba 600 kJ	Vepřová kotleta s americkými bramborami 2659 kJ	Blesková květáková mrkvová polévka - 2x porce 1458 kJ Celkem: 5860 kJ
+ PŘIDAT CCA 1000 - 1200 KJ V PRŮBĚHU DNE NA 1 -2 SVAČINY (NAPŘ. BÍLÝ JOGURT S OVOCEM A PÁR KUSŮ OŘÍŠKŮ)			
ÚTERÝ	Banánový chlebiček - 2x porce 2312 kJ	Hovězí po Burgunsku 2353 kJ	Špenátový koláč 1574 kJ Celkem: 6239 kJ
+ PŘIDAT CCA 800 KJ V PRŮBĚHU DNE NA SVAČINU (NAPŘ. 1 KUS OVOCE A SKLENICE ACIDOFILNÍHO MLÉKA)			
STŘEDA	Nevařená ovesná kaše 1968 kJ	Těstoviny z červené čočky s tuňákem a fazolkami 2319 kJ	Celozrnný quiche s uzeným a květákem - 2x porce 1792 kJ Celkem: 6079 kJ
+ PŘIDAT CCA 1000 KJ V PRŮBĚHU DNE NA SVAČINU (NAPŘ. 2KS ČOKOLÁDOVÉ BÁBOVKY S TVAROHEM)			
ČTVRTEK	Tvarohový koláč s ovocem a drobenkou - 2x porce 1658 kJ	Kuřecí rolka plněná sušenými rajčaty, mozzarellou a špenátem 2299 kJ	Veganské fazolové karbanátky 1972 kJ Celkem: 5929 kJ
+ PŘIDAT CCA 1000 KJ V PRŮBĚHU DNE NA 1 -2 SVAČINY (NAPŘ. NÁPOJ Z ROZMIXOVANÉHO BANÁNU A KEFÍROVÉHO MLÉKA)			
PÁTEK	Proteinové palačinky - 3x porce 1845 kJ	Brokolicové lívancečky plněné jogurtem a kuřecím masem 2186 kJ	Cuketová placka plněná sýrem a kuřecím masem 1817 kJ Celkem: 5848 kJ
+ PŘIDAT CCA 1000 - 1200 KJ V PRŮBĚHU DNE NA 1 -2 SVAČINY (CELOZRNNÉ PEČIVO S TVAROHOVOU POMAZÁNKOU A ZELENINOU)			
SOBOTA	Chleba s trhaným kuřecím masem 1892 kJ	Candát s vařenou čočkou, bulgurem a čerstvým špenátem - 1,5 porce 2085 kJ	Krůtí směs se sýrem cottage 2031 kJ Celkem: 6008 kJ
+ PŘIDAT CCA 1000 KJ V PRŮBĚHU DNE NA 1 -2 SVAČINY (NAPŘ. BÍLÝ JOGURT S OVOCEM A PÁR KUSŮ OŘÍŠKŮ)			
NEDĚLE	Šťavnatý švestkový koláč - 2x porce 2118 kJ	Dozlatova opečený králík s pečenými bramborami a mrkví 2353 kJ	Zeleninová směs s divokou rýží a uzeným tofu 1843 kJ Celkem: 6314 kJ
+ PŘIDAT CCA 700 KJ V PRŮBĚHU DNE NA 1 -2 SVAČINY (NAPŘ. KNÁCKEBROT S PLÁTKEM SÝRA A KUSEM ZELENINY)			

Recepty najdete v knize Kalorické tabulky.

Sportovní podprsenky

Při pohybu se bez ní neobejdete. V obchodech seženete varianty, které poskytují menší či větší oporu.



Podprsenka s vyjímatelnými vycpávkami se hodí pro středně náročné aktivity (Under Armour, 1 199 Kč).

Podprsenka je vhodná pro ženy s menšími přednostmi (Nike, Zalando, 590 Kč).

Maskáčový model je ideální na jógu či pilates, kde není potřeba větší fixace prsou (Kari Traa, 749 Kč).

4 kousky, bez nichž se neobejdete

Rychleschnoucí topy

Jejich vlastnosti oceníte zejména při fyzicky náročnějších úkonech. Aby vám dlouho vydržely, perte je bez aviváže!



Top je vyrobený z příjemné síťoviny, má kulatý dolní lem (H&M, 299 Kč).

Užší střih na tělo ocení štíhlejší a mladší dámy (Craft, 790 Kč).

Triko na sport klidně může mít i dlouhý rukáv (Prox, Hervis, 349 Kč).

ABY SE VÁM LÉPE CVIČILO

Na sport byste se vždy měla převléknout. Je to jasný signál pro tělo, že trénink právě začíná a sama sebe lépe přimějete k lepším výkonům.

Elastické legíny

Nebudou vás omezovat v pohybu. Ať už zvolíte ty krátké, nebo delší, vždy vybírejte modely s vyšším pasem.



Šortky jsou vyrobeny ze super lehké textilie (Under Armour, 1 199 Kč).

Technologie dryCell zajišťuje, že kalhoty perfektně odvádějí pot (Puma, 000 Kč).

Legíny díky barevným proužkům opticky zeštíhlují postavu (Kari Traa, 1 999 Kč).

Pevné tenisky

Správná obuv je základ. Tenisky by měly být vždy o něco větší, aby měla noha uvnitř při aktivitách dostatek prostoru.



Model byl vytvořený pro náročné tréninky (Puma, 2 299 Kč).

Tenisky mají svršek z prodyšné směsi materiálů (Adidas, Zalando, 1 250 Kč).

Boty využijete na běh i další sporty (Reebok, 2 349 Kč).